



Gib auf! – Dein 3-Schritte-Werkzeug

von Christine Werner und Brian Majok

Was ist die Gib auf! Methode?

Die Gib auf! Methode ist ein einfaches Werkzeug, um Stress, Ängste oder innere Blockaden zu lösen.

Indem Du Gedanken und Gefühle annimmst, statt gegen sie anzukämpfen, entsteht oft überraschend schnell mehr Ruhe und Klarheit.

Wofür kannst Du sie nutzen?

- Stress und innere Anspannung
- Ängste und Selbstzweifel
- Konflikte im Beruf oder im Alltag
- Beziehungen und Selbstwert
- Gesundheit und persönliche Entwicklung

Gib auf! In 3 Schritten

1. Annehmen

Schreibe alle Gedanken auf, die Dich gerade belasten.

Zum Beispiel:

„Ich bin gestresst.“

„Ich habe Angst, einen Fehler zu machen.“

„Ich weiß nicht, wie es weitergeht.“

Sag dann innerlich oder laut:

„Ja, dieser Gedanke ist da.“

2. Ausgleichen

Wandle jeden Gedanken in einen erlaubenden Satz um, zum Beispiel:

„Ich darf gestresst sein.“

„Ich darf Fehler machen.“

„Es darf gerade schwer sein.“

Diese Sätze lösen inneren Widerstand und schaffen Raum für Entspannung.

3. Fühlen

Lies die Sätze ruhig vor, atme tief und spüre die Gefühle, die auftauchen.
Erlaube ihnen, einfach da zu sein – ohne etwas verändern zu wollen.

Oft entsteht nach kurzer Zeit eine spürbare Erleichterung.

Tipp für den Einstieg

Schreibe Deine Gedanken am besten auf, zum Beispiel in ein Notizbuch oder ins Smartphone.

Beginne mit leichteren Themen (z. B. Stress oder Sorgen im Alltag), nicht gleich mit den schwersten Themen.

Mehr erfahren

Weitere Informationen zur Methode findest Du hier:
christinewerner.net/gib-auf